

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. МАНИПУЛЯЦИЯ КАК ЯВЛЕНИЕ	3
Глава 1. Что такое манипуляция	4
Масштабы манипуляции	8
Глава 2. Зачем прибегать к манипуляции	19
Глава 3. Эмоциональный интеллект как решение	30
Отношения без манипуляции — какие они?	30
Примеры эмоционально умных отношений	47
Тест. Легко ли вами манипулировать	52
Тест. Манипулятор ли вы?	56
ЧАСТЬ II. ЭМОЦИИ ЖЕРТВЫ	59
Глава 1. Манипулятор и жертва	60
Глава 2. Манипуляция с помощью негативных эмоций	66
Вина	66
Стыд	88
Страх	106
Неуверенность в себе	121
Глава 3. Манипуляция обещанием счастья	135
Интерес и азарт	135
Надежда	146
Радость	155

Глава 4. Снимаем крючки манипуляции	165
Азбука эмоций	167
Дневник эмоций	175
ЧАСТЬ III. МОТИВАЦИЯ ВМЕСТО МАНИПУЛЯЦИИ	181
Примеры мотивации	189
ЧАСТЬ IV. ПРАКТИКА	195
Выявление ведущей эмоции	198
Восстановление контакта с телом	204
Проработка эмоций-крючков	211
Защита от манипуляций	246
Управление эмоциями	260
Глоссарий эмоций	272
Заключение	283

ЧАСТЬ I

**Манипуляция
как явление**

ГЛАВА 1

Что такое манипуляция?

Каждый из нас — жертва манипуляции.

Каждый из нас — манипулятор.

Да, вы тоже жертва.

Да, вы тоже манипулятор.

Какие эмоции вызывают у вас эти утверждения? Какие ощущения в теле вы сейчас испытываете?

Протест? *Ну вот еще, как я могу быть жертвой? И я не манипулирую, а просто все держу под контролем!*

Дыхание частое, вы слышите свое сердцебиение и готовы прямо сейчас доказать мне, что эта история — точно не про вас. Вас затапливает гнев, потому что я только что нарушила ваши границы.

Покорное согласие? *Увы, я правда легко поддаюсь на чужое влияние.*

Плечи и взгляд опущены, ваше тело сжато, чтобы занимать как можно меньше места.

Вы уже чувствуете вину, соглашаетесь с моим утверждением, как будто я обвиняю вас в проступке, который вы действительно совершили.

Скептицизм? Ну, не знаю, я просто открыл(а) эту книгу от нечего делать. Ни от каких манипуляций не страдаю и сам(а) не использую. К чему такие обобщения?

Напряжение в груди, нахмуренные брови. Вы сомневаетесь, что мои слова могут быть правдой. Вы чувствуете в них подвох, вам не нравится, как они звучат.

Я могла бы предложить вам много разных вариантов ответа, от протеста и скептицизма до покорного согласия, но лучше сами на несколько секунд сделайте паузу и прислушайтесь к своим ощущениям.

Мы крайне редко пытаемся разобраться в том, что чувствуем на самом деле, и совсем не слышим сигналы, которые подает нам тело.

Забегая вперед, скажу: это и есть главная причина того, что каждый из нас — жертва и манипулятор в одном лице. И пока мы не научимся быть внимательными к своим эмоциям, это не изменится.

Так почему бы не попробовать прямо сейчас?

Должна признаться: я тоже только что манипулировала вами. Я предложила вам согласиться с фактами, которые вызывают у вас неприятные эмоции, чтобы сразу заинтересовать темой книги. Фактически я навязала вам переживания, которые никак не входили в ваши планы.

И даже если вы считаете, что мои слова не вызвали у вас никаких эмоций, но все еще читаете книгу, то... манипуляция сработала. Вы попались на крючок эмоций, какими бы они ни были. И кстати, не испытывать никаких эмоций можно только в одном случае — если вы уже умерли.

Пока мы живы, мы испытываем эмоции. Пока мы испытываем эмоции, но не осознаем их и не управляем ими, нас очень легко поймать на такой крючок.

Отдаем мы себе в этом отчет или нет, мы манипулируем другими или сами попадаем в ловушку манипуляции, общаясь с коллегами и начальством, в отношениях с противоположным полом, родителями и детьми, друзьями, близкими и даже незнакомыми людьми.

Манипуляция — это осознанное или неосознанное, но всегда скрытое воздействия одного человека на другого для достижения за счет него собственных целей.

Стать манипулятором или жертвой может человек любого возраста и пола. Уровень образования, дохода и социального положения ни при чем — можно быть нобелевским лауреатом или миллионером из списка Forbes и при этом не уметь строить открытые честные отношения, пытаться контролировать других людей и самому попадать в ловушку манипуляторов.

Ребенок притворяется больным, чтобы получить внимание и заботу родителей или потому, что ему не хочется идти в школу. Жена обижается на мужа, чтобы получить дока-

зательства его любви. Мужчине приходится отложить собственные дела, чтобы помочь знакомому, потому что отказать неудобно. Пожилая мать винит взрослую дочь или сына за невнимание и вмешивается в ее или его жизнь. Начальник обесценивает работу или угрожает увольнением, и сотрудник, испытывая чувство вины, работает сверхурочно без дополнительной оплаты. Политик обещает своим избирателям золотые горы, чтобы получить их голоса, но забывает о своих обязательствах, как только получает желаемый пост. Реклама убеждает, что лекарство — это то, что нужно, чтобы почувствовать себя здоровым. И мы уже готовы расстаться с деньгами, чтобы получить волшебную таблетку.

Манипуляция — неотъемлемая часть жизни, как личной, так и профессиональной. Она повсюду.

Принять этот факт непросто. Для большинства из нас свобода воли — одна из важнейших ценностей. Признать, что кто-то нагло нарушает ее в угоду собственным интересам, — все равно что согласиться со своим подчиненным положением, отказаться от права выбора и личной свободы.

Признать, что манипуляторы — мы сами, — еще сложнее. Разумеется, есть довольно большой процент людей, которые манипулируют другими вполне осознанно и не испытывают по этому поводу никаких угрызений совести. Но если вы читаете эту книгу, вы точно не из их числа.

И чем раньше мы признаем, что это так, тем скорее сможем научиться обходиться без манипуляции и не попадаться на уловки других.

МАСШТАБЫ МАНИПУЛЯЦИИ

Представьте себе обычный день Семена, 35-летнего менеджера по продажам в IT компании. Семен живет с женой и 5-летним сыном в спальном районе Москвы, каждое утро отвозит ребенка в детский сад и затем едет на работу в центр города.

За полтора часа дороги он несколько раз успевает послушать новости по радио. Инфляция, падение курса рубля, неблагоприятные прогнозы экспертов-экономистов, трагичные предсказания экспертов-политологов, безысходная статистика экспертов-медиков. 95% всего, что мы узнаем из СМИ, — это негатив. Если верить новостям, в мире не происходит ничего хорошего. Даже прогноз погоды чаще разочаровывает и подтверждает общий неутешительный вывод: жизнь — боль, она непредсказуема и страшна.

Достаточно сместить фокус внимания с негатива на что-то хорошее, чтобы увидеть, что СМИ представляют картину мира очень однобоко. Но хорошие новости плохо продаются, поэтому изо дня в день нас продолжают накачивать негативом.

Семен чувствует тревогу за будущее. Ипотека не выплачена, растет число увольнений,

а жена опять попросила денег на новые туфли. Еще и в груди неприятно покалывает последнюю неделю...

Страх и тревога, которые для огромного числа людей являются ведущими эмоциями, сопровождаются выбросом гормонов стресса. Мы переходим в режим выживания, собираем все силы для того, чтобы пережить трудные времена. Этот режим очень эффективен на коротких дистанциях, когда нужно избавиться от угрозы, но если верить СМИ, трудные времена не заканчиваются никогда. Значит, расслабляться нельзя. Но и постоянно находиться в состоянии боевой готовности невозможно. Организм очень быстро изнашивается, и в первую очередь страдают сосуды и сердце, не предназначенные для таких перегрузок. Сердечно-сосудистые заболевания — главная причина смертности мужского населения в России. Поэтому умение не попадаться на крючок страха — это вопрос выживания. Вот и у Семена начинается психосоматическое покалывание в груди. Это еще не инсульт, но, как говорится, осадок остался.

Манипуляция удалась.

Семену попадается реклама нового кроссовера — мощного, стильного и комфортного. Его седану уже пять лет, и пора решить, что делать дальше: вкладывать деньги в ремонт или менять его на новый автомобиль. Покупка машины — это еще один кредит в дополнение к ипотеке, а ситуация и так нестабильная. Но Семен уже ви-

дит себя за рулем блестящего черного кроссовера. Он чувствует себя сильным и уверенным, его статус в собственных глазах резко повышается. Он еще не принял окончательное решение о покупке, но семя этой идеи посеяно и вскоре прорастет. Новый автомобиль не избавит Семена от тревоги, с которой он живет постоянно, но сейчас ему кажется, что именно этого ему не хватало.

Манипуляция удалась.

Уже подъезжая к работе, Семен получает смс от коллеги Виктора, который проспал и просит Семена прикрыть его перед начальством. Семен чувствует раздражение. Виктор часто опаздывает, уходит на больничный в самые ответственные месяцы, на него нельзя положиться. Семену часто приходится помогать ему и, как сейчас, врать руководителю, что Виктор отошел с рабочего места. Но он свой парень, общительный, дружелюбный и веселый. Семену неудобно подставлять его, поэтому он соглашается.

Манипуляция удалась.

В конце рабочего дня начальник вызывает Семена и хвалит его за удачный проект. Это успех, Семен — незаменимый сотрудник, и вообще, вся компания держится только на нем. Конечно, как только будет возможность выбить премию или поднять зарплату, он добьется для Семена достойных условий. Но сейчас не лучшие времена, все кругом терпят убытки, а конкурен-

ция на рынке труда растет. В общем, придется ему взять дополнительный проект, а там видно будет. Семен соглашается, хотя для него это означает сверхурочные часы и новый стресс. Но в конце концов, кто, если не он? Тем более начальник обещал премию.

Манипуляция удалась.

По дороге домой Семену звонит жена и говорит, что забронировала путевки на море. Семен понимает, что из-за отпуска покупку машины придется отложить еще на несколько месяцев. Он чувствует злость и срывает ее на жене: она мало зарабатывает, но много тратит, ему придется все тянуть на себе. У него новый проект, куча работы, еще и сердце прихватывает, а она совсем этого не ценит. Жена чувствует вину и страх за здоровье Семена. Она готова отказаться от идеи отпуска.

Манипуляция удалась.

Тем временем реклама продолжает убеждать Семена, что, как только он сядет за руль нового кроссовера, все негативные эмоции исчезнут сами собой...

У Семена — обычная жизнь. За этот день он ни разу не встретился со злыми манипуляторами, откровенными абьюзерами и нечестными дельцами, которые пытались бы нажиться за его счет. Он просто ехал в машине, слушал новости и работал. Ему кажется, что все его решения

он принял сам, однако в течение дня он четыре раза поддался на манипуляции других и один раз выступил в роли манипулятора сам.

Семен живет на автомате, не задумываясь о причинах собственных эмоций. Его тревога появляется из-за негативных новостей, которые он воспринимает на веру и не подвергает критическому анализу. В отношениях с коллегами и начальством его границы нарушают, но чувство вины и неуверенность в себе не дают ему отстоять свои права. Дискомфорт от негативных эмоций накапливается, и он пытается избавиться от него. Но как именно это сделать, он не знает, ведь причины эмоций Семен не анализирует. Он срывает часть негатива на жене, но это тоже не помогает. Поэтому он просто маскирует свое состояние с помощью внешнего объекта — нового автомобиля. Так у него формируется искусственная потребность, которая не имеет ничего общего с его истинными желаниями. И поскольку настоящая проблема так и останется нерешенной, Семен очень быстро разочаруется в покупке и будет искать новый способ заглушить дискомфорт.

Я уверена, что хотя бы одна из этих бытовых ситуаций в жизни Семена показалась вам знакомой. Мы живем иллюзией самостоятельности, в то время как на самом деле большинство наших решений заранее предопределены рекламой, кинематографом, СМИ или политической пропагандой. Мы легко попадаемся на крючки

манипуляции и позволяем другим людям управлять нами, потому что сами просто плывем по течению.

Пока мы не понимаем собственные эмоции и оторваны от своих истинных желаний, мы всегда будем искать решение проблемы вовне. Заедать грусть, покупать ненужные вещи на распродаже, принимать успокоительное, чтобы не чувствовать тревогу, обвинять других людей, чтобы не брать на себя ответственность за последствия.

Человек, живущий неосознанно, на автомате, — идеальная жертва манипуляции и такой же идеальный манипулятор.

И разумеется, всегда найдутся люди, готовые воспользоваться нашей человеческой слабостью в своих корыстных интересах. Это стало особенно актуально в XX веке, после появления и распространения глобальных средств связи (радио, телевидения, кино, интернета, социальных сетей).

Вот лишь несколько примеров того, к каким последствиям приводит манипуляция массовым сознанием.

В начале XX века Эдвард Бернейс, один из крупнейших специалистов по PR и племянник Зигмунда Фрейда, использовал теорию психоанализа, разработанную дядей, для создания общественного мнения. Бернейс — основоположник современной науки массового убеждения, основанного не на разуме, а на манипуляции подсознательными чувствами и импульсами.

Он показал американским корпорациям, как они могут заставить людей хотеть то, что им не нужно, связывая определенные товары с подсознательными желаниями.

В своей книге «Пропаганда» он писал: «Нами управляют, наши мозги формируют, наши вкусы создаются, наши идеи предлагаются в основном людьми, о которых мы никогда не слышали».

В 20-х годах одна из крупных табачных компаний обратилась к Бернейсу за помощью, чтобы сделать курение привлекательным для женщин и тем самым расширить свою аудиторию. В то время о вреде сигарет еще не было известно, реклама табачной продукции была разрешена, но курение было в основном мужским занятием.

Бернейс сыграл на желании женщин получить равные права с мужчинами. 1 апреля 1929 года газета «The New York Times» вышла с заголовком «Девушки курят сигареты в знак свободы».

В тот же день он организовал в Нью-Йорке «парад свободы». Женщины, которые в нем участвовали, несли факелы в виде зажженных сигарет, тем самым выражая протест против запрета на курение.

Рут Хейл — известная американская журналистка, защищавшая права женщин, в своем выступлении на параде заявила: «Женщины! Зажгите свой факел свободы! Боритесь с еще одним сексистским табу!»

Благодаря манипуляции Бернейса женщины смогли овладеть традиционно мужским символом.